

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN *MINDFULNESS* DENGAN
KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR**



LAPORAN SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

Yashinta Wijaya

NIM. 21107010087

Dosen Pembimbing

Sabiqotul Husna, S.Psi, M.Sc.

NIP. 19880214 201903 2 014

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

2026

HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1700/Un.02/DSH/PP.00.9/04/2026

Tugas Akhir dengan judul : HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN *MINDFULNESS* DENGAN KECEMASAN AKADEMIK PADA MAHASISWA AKHIR

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : YASHINTA WIJAYA
Nomor Induk Mahasiswa : 21107010087
Telah diujikan pada : Senin, 02 Maret 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang
Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
SIGNED

Valid ID: 69cbe527d18d



Penguji I
Dr. Pihasiwati, S.Psi., M.A., Psikolog
SIGNED

Valid ID: 69d8bba0f52f



Penguji II
Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi., Psi.
SIGNED

Valid ID: 69c8a93dd2ae



Yogyakarta, 02 Maret 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED

Valid ID: 69dc5153b342f

SURAT KEASLIAN PENELITIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yashinta Wijaya

NIM : 21107010087

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dan *Mindfulness* terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Berkuliah di Kabupaten Sleman” adalah karya asli dari peneliti dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi mana pun. Selanjutnya, skripsi ini juga bukan merupakan hasil plagiasi karya milik orang lain. Adapun sumber informasi yang dikutip oleh penulis telah dicantumkan dalam teks dan daftar Pustaka.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ditemukan plagiasi karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga.

Demikian surat pernyataan ini saya buat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 22 Januari 2026

Yang menyatakan,



Yashinta Wijaya

NIM. 21107010087

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Yashinta Wijaya
NIM : 21107010087
Judul Skripsi : Hubungan antara Regulasi Diri dan *Mindfulness* terhadap Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Berkuliah di Kabupaten Sleman

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami berharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 22 Januari 2026
Pembimbing

Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc.
NIP. 19880214 201903 2 014

Hubungan antara Regulasi Diri dan *Mindfulness* dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Berkuliah di Kabupaten Sleman

Yashinta Wijaya

21107010087

INTISARI

Abstrak. Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami kecemasan akademik akibat tuntutan akademik yang tinggi, seperti penyelesaian tugas akhir, tekanan waktu, dan ekspektasi kelulusan, yang dapat berdampak pada kondisi fisik, psikis, dan perilaku. Meskipun beberapa penelitian menunjukkan potensi regulasi diri dan *mindfulness* dalam kaitannya dengan kecemasan akademik, hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa tingkat akhir masih perlu dikaji lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan *mindfulness* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir yang berkuliah di Kabupaten Sleman. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini kuantitatif korelasional dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel, yaitu *accidental sampling*. Skala yang digunakan, yaitu skala *Academic Anxiety*, skala *Self-Regulation Questionnaire (SRQ)*, dan skala *Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R)*. Responden pada penelitian ini sebanyak 250 mahasiswa akhir yang berada pada rentang usia 18-29 tahun dan berkuliah di Kabupaten Sleman. Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linear berganda untuk melihat hubungan antara variabel regulasi diri dan *mindfulness* terhadap kecemasan akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara regulasi diri dan *mindfulness* terhadap kecemasan akademik, dengan sumbangan efektif sebesar 33.02%. Secara parsial antara regulasi diri dan kecemasan akademik memiliki hubungan negatif dengan nilai signifikansi sebesar 28.08%. Sedangkan *mindfulness* dan kecemasan akademik memiliki hubungan negatif dengan nilai signifikansi sebesar 4.94%. Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi diri dan *mindfulness* memiliki peran penting dalam kaitannya dengan kecemasan akademik, sehingga dapat menjadi dasar pertimbangan dalam pengembangan intervensi psikologis bagi mahasiswa tingkat akhir.

Kata Kunci: Kecemasan akademik, regulasi diri, *mindfulness*, mahasiswa akhir

The Relationship between Self-Regulation and Mindfulness with Academic Anxiety in Final-year College Students in Sleman Regency

Yashinta Wijaya

21107010087

ABSTRACT

Abstract. Final-year college students are vulnerable to academic anxiety due to high academic demands, such as completing final assignments, time pressure, and graduation expectations, which can impact physical, psychological, and behavioral conditions. Although several studies have shown the potential of self-regulation and mindfulness in relation to academic anxiety, the relationship between these two variables in final year students still needs further study. This study aims to determine the relationship between self-regulation and mindfulness with academic anxiety in final year students studying in Sleman Regency. The research method used in this study is quantitative correlational using a questionnaire as a data collection instrument. This research uses a sampling technique, namely accidental sampling. The scales used are the Academic Anxiety scale, the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) scale, and the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R) scale. Respondents in this study were 250 final year students aged 18-29 years studying in Sleman Regency. The data analysis technique used was multiple linear regression to see the relationship between self-regulation and mindfulness variables with academic anxiety. The results of the study indicate a significant relationship between self-regulation and mindfulness on academic anxiety, with an effective contribution of 33.02%. Partially, there is a negative relationship between self-regulation and academic anxiety with a significance value of 28.08%. Meanwhile, mindfulness and academic anxiety have a negative relationship with a significance value of 4.94%. These findings indicate that self-regulation and mindfulness play an important role in relation to academic anxiety and can therefore be used as a basis for consideration in developing psychological interventions for final-year college students.

Keywords: Academic anxiety, self-regulation, mindfulness, final-year college students

MOTTO

Dari Abu Hurairah ra. Ia berkata bahwa Nabi SAW bersabda:

“Allah Ta’ala berfirman: Aku sesuai prasangka hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mendekat kepada-Ku sejengkal, Aku mendekat kepadanya sehasta. Jika ia mendekat kepada-Ku sehasta, Aku mendekat kepadanya sedepa. Jika ia datang kepada-Ku dengan berjalan, maka Aku mendatangnya dengan berlari.”

(HR. Bukhari dan Muslim)

Expect nothing, appreciate everything, and you will never dissapointed.

-Laurance Overmire

Start form you. Do it now, just do it.

-yaayashinta

Keep going, growing, and glowing.

-yaayashinta

Let them, it will pass, time will tell.

-nabastajla

Your work matters. So keep it up.

-none

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahiim, alhamdulillah segala puji bagi Allah SWT saya ucapkan sebagai ucapan rasa syukur saya atas segala limpahan rahmat-Nya, kenikmatan dan petunjuk-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan amanah ini dan menulis karya ini. Karya ini saya dedikasikan kepada:

Almamater

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta.

Keluarga

Teruntuk Ibu dan Bapak tersayang, terima kasih telah memberikan kasih sayang, support, dan mengajarkan kebaikan kepada penulis. Terima kasih juga telah kebersamai, mendoakan, dan selalu mengupayakan yang terbaik untuk penulis. Teruntuk mas Hari, mbak Hani, mas Hendra, dan kakak-kakak ipar yang penulis sayangi, terima kasih telah menyemangati, mempercayakan amanah ini, dan mendoakan kebaikan untuk penulis.

Bestie

Teruntuk bestie-bestie tersayang, Prima Puspowati dan Ambar Setyoningsih terima kasih telah kebersamai suka dan duka penulis, menjadi supporter, dan mempercayakan amanah ini sepenuhnya pada penulis. Semoga kebaikan, keberkahan, dan ketenangan selalu menyertai kalian. Sukses untuk kehidupan dunia dan akhirat kalian. Aamiin.

Ibu-Ibu Kajian

Teruntuk anggota WA grup, terima kasih telah menjadi teman diskusi, berbagi informasi penting, dan teman cerita. Terima kasih juga atas segala kebersamaan, doa baik, dan dukungan moral kepada penulis. Semoga keberkahan, kebaikan, dan kebahagiaan selalu menyertai kalian. Sukses di dunia dan akhirat. Aamiin.

Karaoke Asoy

Teruntuk anggota WA grup, terima kasih telah menjadi teman yang asik, teman bertumbuh, dan berbagi info lowongan pekerjaan. Terima kasih juga atas kebersamaannya, segala *support*, dan doa baiknya kepada penulis. Semoga keberkahan, kebaikan, dan kebahagiaan selalu menyertai kalian. Sukses di dunia dan akhirat. Aamiin.

Teman-Teman

Teruntuk teman-teman, terima kasih atas segala kebersamaan, bantuan, dan dukungan pada penulis. Semoga kami selalu diliputi keberkahan, kebahagiaan, dan hal-hal baik. Sukses untuk kehidupan dunia dan akhirat kami. Aamiin.

Diri Sendiri

Teruntuk Yashinta Wijaya, terima kasih telah, sedang, dan akan mengupayakan hal-hal baik dalam kehidupan ini. Terima kasih juga telah menyelesaikan skripsi ini dengan sangat baik. Semoga Allah selalu menyertai langkahmu, selalu diberi ketenangan, dan sukses dunia dan akhirat ya cantik. Aamiin.



KATA PENGANTAR

Puji syukur saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya yang tak terhingga, serta memberikan kekuatan, kesabaran, dan petunjuk kepada penulis sehingga karya ini dapat terselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam juga semoga senantiasa tersurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun umatnya menjadi manusia yang mulia. Terima kasih banyak kepada Allah SWT yang telah memberikan kelancaran pada setiap langkah yang penulis tempuh, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi yang berjudul “Hubungan antara Regulasi Diri dan *Mindfulness* dengan Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Akhir yang Berkuliah di Kabupaten Sleman” dapat selesai dengan baik sehingga dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi (S.Psi.).

Penulis menyadari bahwa skripsi ini merupakan karya yang tidak luput dari kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, masukan dan saran sangat penulis harapkan sebagai bahan perbaikan dalam skripsi ini agar lebih baik. Hamabatan yang dihadapi dalam penyusunan skripsi ini dapat diatasi berkat dukungan, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak selama proses pengerjaan. Dalam kesempatan ini, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang begitu besar kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta beserta jajarannya.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res., selaku Ketua Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
4. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc., selaku Dosen Pembimbing Akademik. Terima kasih banyak Ibu, atas ilmu, pendampingan, arahan, saran, serta dukungan yang diberikan selama proses perkuliahan di Program Studi Psikologi ini.

5. Ibu Sabiqotul Husna, S.Psi., M.Sc., selaku dosen pembimbing skripsi. Terima kasih Ibu atas dukungan, arahan, saran, masukan, serta kemudahan selama proses bimbingan skripsi ini hingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini hingga akhir dengan baik.
6. Ibu Dr. Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog., selaku dosen penguji I. Terima kasih Ibu atas saran, masukan, serta arahnya sehingga menjadikan karya skripsi ini menjadi lebih baik.
7. Aditya Dedy Nugraha, S.Psi., M.Psi.Psikolog., selaku dosen penguji II. Terima kasih Bapak atas saran, masukan, serta arahnya sehingga menjadikan karya skripsi ini menjadi lebih baik.
8. Seluruh dosen dan staf Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, khususnya Program Studi Psikologi. Terima kasih atas bantuan, ilmu, serta kemudahan dan keramahan pelayanannya.
9. Admin collegemfs, UGM_FESS, UNY_Base, dan YUPIEN_FESS yang sudah membantu dalam penyebaran kuesioner penelitian saya sehingga target responden saya dapat tercapai dengan baik.
10. Para responden yang sudah berkenan untuk mengisi dan membantu menyebarkan kuesioner penelitian saya sehingga membuat proses pengerjaan skripsi ini berjalan lancar dan baik. Terima kasih atas kebaikannya telah membantu mengisi dan membantu menyebarkan kuesioner penelitian saya.
11. Diri sendiri. Terima kasih telah, sedang, dan akan tetap mengupayakan untuk hal-hal baik dalam hidup ini. Terima kasih telah *survive* dan menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Semoga pada halaman-halaman berikutnya selalu disertai ridha dan berkah Allah SWT. Semoga kamu tetap mau belajar dan bertumbuh menjadi lebih baik di setiap harinya.
12. Ibu dan Bapak tersayang. Terima kasih sudah memberikan doa, dukungan, kepercayaan, serta kasih sayangnya selama ini sehingga membuat penulis mampu untuk tetap bertahan dan menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih juga telah menerima penulis di segala kondisi, fase, dan musimnya.

13. Kakek dan Nenek. Terima kasih atas dukungannya serta doa yang diberikan kepada saya sehingga saya dapat bertahan hingga sejauh ini dan menyelesaikan skripsi saya.
14. Mas Hari, mbak Hani, mas Hendra, dan kakak-kakak ipar saya. Terima kasih sudah memberikan kepercayaan, dukungan, doa-doa baik pada penulis selama ini. Semoga kita bisa sama-sama menjadi pribadi yang berbakti kepada orang tua kita ya. Semoga kita juga bisa melakukan hal seru lain ke depannya.
15. Prima Puspowati, bestieeku tersayang. Terima kasih telah kebersamai di setiap fase penulis, memberikan kepercayaan, dan dukungan moral kepada penulis selama ini. Terima kasih juga atas kesediaannya menjadi teman diskusi, berbagi cerita, dan *explore* keseruan dari kehidupan ini.
16. Rosyi, Raydinda, Putri, dan Ajeng. Terima kasih atas segala kebersamaan, kebaikan, dan dukungan moral yang sangat berarti untuk penulis selama ini. Semoga sukses untuk kedepannya, langkah kalian selalu diberkahi, dan diberi petunjuk-Nya. Semoga persahabatan ini menjadi persahabatan di dunia dan akhirat, serta kami dapat saling mengingatkan dalam kebaikan.
17. Teman-teman kuliah (teman-teman angkatan 2021 Psikologi, khususnya kelas C, teman-teman UKM Exact, khususnya divisi Akademik). Terima kasih telah mewarnai perjalanan perkuliahan penulis, kebersamaan, dan hal-hal baik yang diberikan pada penulis.
18. Teman-teman senasib dan seperjuangan di perantauan. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, dan hal-hal baik yang diberikan pada penulis.
19. Teman-teman Komunitas Sekolah Gajahwong. Terima kasih banyak atas kebersamaan, dukungan, dan doa baiknya. Terima kasih juga telah menjadi teman bertumbuh, diskusi, dan teman bercerita penulis.
20. Teman-teman KKN 276 Kidangbang, Malang. Terima kasih telah memberi bantuan dengan mengisi dan menyebarkan kuesioner penulis.

21. Teman-teman dari *WhatsApp Group* (WAG) komunitas membaca. Terima kasih telah memberi dukungan, membantu mengisi, dan menyebarkan kuesioner Penulis.



DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
SURAT KEASLIAN PENELITIAN	ii
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	iii
INTISARI	iv
ABSTRACT	v
MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	12
C. Manfaat Penelitian	12
1. Manfaat Teoritis	12
2. Manfaat Praktis	13
D. Keaslian Penelitian	15
BAB V	127
PENUTUP	127
A. Kesimpulan	127
B. Saran	128
DAFTAR PUSTAKA	131

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan sebutan bagi seorang individu yang terdaftar di suatu perguruan tinggi, baik universitas, institut, sekolah tinggi, ataupun politeknik (Agustiningsih, 2019). Mahasiswa menempuh pendidikan di perguruan tinggi sebagai upaya untuk mendapatkan keuntungan di bidang akademik, sosial, ataupun karir. Terdapat sebutan mahasiswa baru, mahasiswa pertengahan, dan mahasiswa akhir di kalangan mahasiswa. Mahasiswa tingkat akhir merupakan mahasiswa yang berproses dalam menyusun tugas akhir sebagai bekal agar mahasiswa dapat mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang diperoleh dari perkuliahan (Widigda & Setyaningrum, 2018). Pada umumnya mahasiswa semester akhir merupakan mahasiswa yang menduduki semester tujuh ke atas, sudah menyelesaikan kewajiban mata kuliah dan sedang menyusun tugas akhir (Mulyana dkk., 2022).

Mahasiswa tingkat akhir diharuskan melengkapi syarat-syarat kelulusan yang perlu diurus. Syarat-syarat kelulusan tersebut meliputi hasil dari *Test of English as a Foreign Language* (TOEFL) dan pengabdian masyarakat atau sering dikenal dengan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Pada perkuliahan semester akhir, mahasiswa diharuskan menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan. Dalam proses skripsi tahap-tahap yang perlu dilalui, yaitu seminar proposal, pengambilan dan pengolahan data, dan sidang skripsi (Mulyana dkk., 2022).

Mahasiswa akan menghadapi berbagai tekanan psikologis dalam perkuliahan maupun aktivitas kesehariannya (Oktaviani dkk., 2025). Penugasan dan tuntutan akademik di perguruan tinggi dapat menjadi sebab mahasiswa semester awal sampai mahasiswa semester akhir merasa cemas (Nasution & Rolla, 2011). Mahasiswa yang memiliki tuntutan akademik yang paling besar, yaitu mahasiswa tingkat akhir dibandingkan ketika berada pada tingkat awal atau pertengahan (Mutiarachmah & Maryatmi, 2019). Tekanan akademik dapat menjadi faktor utama yang berpengaruh terhadap kesehatan mental seorang individu (Steara dkk., 2023). Pengerjaan tugas akhir yang dilakukan mahasiswa juga dapat menimbulkan masalah psikososial, salah satunya kecemasan (Prasetya dkk., 2023).

Mahasiswa S1 termasuk mahasiswa tingkat akhir pada umumnya sedang dalam tahap rentang usia dewasa awal. Pada usia 18-29 tahun atau tahap *emerging adulthood*, seseorang akan dihadapkan pada tugas perkembangan krusial seperti menetapkan identitas diri yang tetap, meraih kemandirian, membentuk relasi yang intim, dan membangun fondasi karir yang menurut Arnett (2000) memiliki karakteristik eksploratif dan penuh ketidakpastian. Havighurst (1972) juga menegaskan bahwa perlu ada keterampilan yang dikuasai, seperti keteraturan waktu, pengaturan waktu, dan kemampuan memecahkan masalah sebagai acuan agar tugas akademik seperti tugas akhir dapat dituntaskan secara efektif.

Selanjutnya, teori *academic buoyancy* dari Martin & Marsh (2008) memaparkan bahwa mahasiswa yang memiliki lima komponen, yaitu kepercayaan diri, koordinasi, kontrol, ketenangan, dan komitmen, memiliki ketahanan akademik ketika menghadapi

tekanan seperti *deadline* dan tugas yang menumpuk tanpa larut dalam kecemasan. Meski demikian, realitas menunjukkan banyak mahasiswa yang belum seutuhnya matang dalam hal tugas perkembangan ini. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa rentan mengalami stress dan kecemasan.

Penelitian Rahmawati dkk (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki tingkat kecemasan akademik lebih tinggi dibandingkan mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester pertengahan. Hal tersebut terjadi karena mahasiswa akhir mengalami kesulitan dalam menulis karya ilmiah, sulit merumuskan masalah, dan keterbatasan dana dan waktu dapat menyebabkan mahasiswa akhir merasa cemas, mengalami demotivasi, dan menunda menyelesaikan skripsi (Siswanto & Aseta, 2021). Hal tersebut tentu merugikan karena kesulitan-kesulitan yang tidak teratasi dapat berakibat pada gangguan psikologis, seperti stress, rendah diri, frustrasi, kehilangan motivasi mengerjakan skripsi sampai ada yang memilih tidak menyelesaikan skripsi (Siswanto & Aseta, 2021).

Selanjutnya, penelitian Putri dkk (2024) memaparkan bahwa mahasiswa akhir dapat mengalami kecemasan masa depan. Kecemasan masa depan tersebut muncul ketika seseorang khawatir atas tantangan atas kehidupan setelah lulus atau biasa dikenal dengan istilah *life after graduate*. Kecemasan masa depan dapat disebabkan oleh *self-compassion* yang rendah (Wilianaza & Suhana, 2023) dan harapan yang rendah (Syuhadak, dkk., 2022).

Kecemasan merupakan suatu sinyal atau kondisi emosional yang tidak menyenangkan karena situasi yang mengancam (Eysenck dkk., 2007). Kecemasan yang

dialami oleh mahasiswa umumnya, yaitu kecemasan sosial, kecemasan masa depan, dan kecemasan akademik. Kecemasan akademik adalah rasa khawatir berlebih terkait pencapaian akademik, kurikulum sekolah, hasil belajar atau penugasan sekolah (Farrasia dkk., 2023). Kecemasan akademik merupakan suatu pemikiran dan rasa takut dan tegang atas hal berbahaya atau mengancam di masa depan hingga berakibat pada terganggunya pemikiran, tanggapan fisik serta perilaku atas tekanan atau stressor dari kondisi akademik (Nasution & Rolla, 2011). Kecemasan akademik merupakan suatu pemikiran dan perasaan seseorang terkait ketakutan terhadap bahaya atau ancaman pada masa mendatang tanpa adanya sebab khusus (Shandy & Khoirunnisa, 2021). Kecemasan akademik dapat diartikan sebagai rasa takut, rasa khawatir, dan stress di lingkungan sekolah (Cassady, 2010). Kecemasan tersebut dapat berupa kecemasan ketika ujian dan kecemasan yang berasal dari stimulus lingkungan yang meliputi tantangan, ekspektasi, dan struktur tujuan kelas (Cassady, 2010).

Aspek-aspek kecemasan akademik menurut Cassady dkk (2019), yakni ketakutan atas kinerja yang kurang baik dibanding temannya, khawatir dalam menyikapi tanggung jawab, dan mengalami stress di kelas. Ketiga aspek tersebut dapat terwujud dalam berpikir, merasakan, dan bertindak ketika berada di lingkungan akademik. Kekhawatiran dalam menyikapi tanggung jawab berkaitan dengan dimensi kognitif dari kecemasan sehingga ia dapat membandingkan dirinya secara negatif pada temannya. Selain itu, kekhawatiran dalam menyikapi tanggung jawab dan stress di kelas sebagai wujud dimensi psikologis dan bersifat situasional dari kecemasan (Cassady dkk., 2019).

Penelitian Malfasari dkk (2019) menjelaskan bahwa kecemasan dapat timbul ketika mahasiswa akhir dalam proses mengerjakan tugas akhirnya. Penelitian tersebut dilakukan terhadap mahasiswa STIKES (Sekolah Tinggi Kesehatan) Payung Negeri Pekanbaru yang sedang mengerjakan tugas akhir dengan melibatkan 162 responden. Selaras dengan penelitian Gustina dkk (2023) menemukan bahwa presentase mahasiswa akhir yang mengalami kecemasan di antara 57 responden, yaitu mahasiswa akhir dengan kecemasan ringan sebesar 49,1% (29 mahasiswa) dan mahasiswa akhir yang mengalami kecemasan tinggi sebesar 51,9% (28 mahasiswa). Menurut data penelitian Simbolon dkk (2024) yang dilakukan di Universitas Padjadjaran dengan 135 responden, menunjukkan bahwa 44% mahasiswa rumpun kesehatan mengalami kecemasan akademik sedang, 33,1% tinggi, 15,6% rendah, 4% sangat tinggi, dan 3,3% sangat rendah. Sementara itu, penelitian Luthfiyyah (2023) di Universitas Padjadjaran terhadap 241 responden, menunjukkan bahwa 73,4% (177 mahasiswa) mengalami kecemasan sedang, 21,2% (51 mahasiswa) mengalami kecemasan ringan, dan 5,4% (13 mahasiswa) mengalami kecemasan tinggi.

Secara umum kecemasan akademik yang dialami oleh seseorang dapat memengaruhi perilakunya selama proses studinya sehingga menyebabkan menurunnya kinerja akademiknya (Hooda & Saini, 2017). Dalam sisi psikologis, kecemasan yang terus berlanjut akan mengurangi rasa percaya diri dan *self-efficacy* akademik mahasiswa karena berkurangnya motivasi dan keterlibatannya dalam akademik. Kecemasan yang dialami mahasiswa akhir dapat menyebabkan mereka terlambat menyelesaikan tugas akhirnya (Mugiarso dkk., 2018). Kecemasan akademik juga berpotensi pada munculnya gangguan kesejahteraan psikologis, seperti depresi atau gangguan kecemasan lainnya

(Syafii dkk., 2024). Secara kognitif dan psikomotor, kecemasan akademik dapat berakibat pada terganggu pola pikir dan respon fisik serta perilaku karena tekanan tugas dan ragam kegiatan di bidang akademik (Nugraha dkk., 2018). Kecemasan akademik juga menyebabkan menurunnya rentang fokus, konsentrasi, dan memori seseorang. Kecemasan akademik juga akan menghambat prestasi akademik mahasiswa sehingga dibutuhkan penanganan terkait kecemasan akademik (Hooda & Saini, 2017).

Faktor-faktor penyebab kecemasan akademik dibagi menjadi dua, yaitu faktor protektif dan faktor resiko. Faktor protektif merupakan kondisi yang memberikan dorongan pada mahasiswa untuk memiliki mindset positif terhadap masa depan. Sedangkan faktor resiko merupakan keadaan yang akan mengganggu seseorang dalam melakukan sesuatu (Widiantoro, 2016). Faktor protektif dari kecemasan akademik, yaitu regulasi diri (Nugraha dkk., 2018), resiliensi (Sujadi, 2022), dan *mindfulness* (Breedvelt dkk., 2019). Selain itu, faktor protektif lainnya, yakni *self-efficacy* (Priyanti dkk., 2021) dan dukungan sosial (Sula & Kristianingsih, 2023) dari kecemasan akademik. Lebih lanjut, faktor resiko dari kecemasan akademik, yaitu *self-criticism* (Kayani dkk., 2021), tekanan kinerja (Luthar & Becker, 2002), dan perbandingan sosial (Farrasia dkk., 2023). Lebih lanjut, Rehman (2025) mengidentifikasi empat faktor yang dapat memengaruhi kecemasan akademik, yaitu kecerdasan, kebiasaan belajar, status sosial-ekonomi, dan lingkungan sekolah. Sedangkan menurut Raju & Asfaw (2009) faktor kecemasan akademik, yakni konsep diri akademik, keterlibatan orang tua, status sosial-ekonomi, dan kebiasaan belajar. Selain itu, penelitian Rahmawati dkk (2024) bahwa kecemasan akademik memiliki hubungan dengan jenis kelamin, usia, dan tahun akademik mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa selain dipengaruhi faktor protektif dan

resiko, kecemasan akademik juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang berkaitan dengan hal internal (dalam diri).

Salah satu faktor protektif dari kecemasan akademik, yaitu regulasi diri. Regulasi diri merupakan kemampuan mengelola diri dalam berkegiatan dengan melibatkan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif (Ghufron & Risnawita, 2010). Pada sebuah studi memaparkan bahwa regulasi diri sebagai rasa yakin seseorang atas kemampuan kognitif sehingga ia dapat menggunakan strategi kognitif dan bertahan pada suatu tugas (Pintrich & Groot, 1990). Regulasi diri merupakan suatu upaya mengendalikan aksi untuk mencapai suatu tujuan (Thohirudin dkk., 2014). Regulasi diri merupakan suatu upaya mengatur diri sendiri secara proaktif mencari informasi ketika dibutuhkan dan mengambil langkah-langkah yang perlu dikuasai (Zimmerman, 2002).

Penelitian Thohirudin dkk (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan kecemasan akademik. Hal tersebut menegaskan bahwa regulasi diri yang dimiliki mahasiswa berpengaruh menurunkan angka kecemasan akademik yang dialami mahasiswa. Akan tetapi, jika regulasi diri mahasiswa menurun maka kecemasannya akan meningkat. Kemampuan regulasi diri yang baik yang dimiliki oleh seseorang dapat mendorongnya untuk meraih tujuan hidup yang terarah dan jelas serta memberikan solusi atas hambatan dari internal maupun eksternal (Trioovano & Khoirunnisa, 2021). Seseorang perlu meningkatkan kemampuan regulasi diri agar dapat meringankan masalah yang dialami. Hal tersebut karena regulasi diri merupakan kemampuan seseorang dalam pengendalian pikiran, emosi, dan tindakan serta keyakinan dalam mewujudkan targetnya sehingga seorang mahasiswa tidak akan mengalami

kecemasan akademik. Penelitian Nugraha dkk (2018) memaparkan bahwa semakin baik kemampuan seseorang meregulasi diri maka semakin rendah tingkat kecemasan akademiknya. Seorang yang mampu meregulasi diri dengan baik artinya ia dapat mengontrol diri dengan baik untuk mengatasi segala tantangan yang muncul dari proses belajar di kelas dan pencapaian akademik yang baik.

Selain regulasi diri, terdapat faktor protektif lain yang berhubungan dengan kecemasan akademik, yaitu *mindfulness*. *Mindfulness* dalam diri mahasiswa dapat mendorong dirinya untuk meraih target yang ingin diraih dalam proses dan hasil belajarnya, sehingga mereka memiliki arah yang sesuai sebagai upaya meraih target tersebut (Puspita & Surhadianto, 2021). *Mindfulness* merupakan proses kognitif yang berfokus terhadap kesadaran (Sharf, 2012). Menurut Kabat-Zinn (dalam Hidayat & Fourianalistyawati, 2017) *mindfulness* merupakan kemampuan memfokuskan perhatian secara otomatis, terbuka atas pengalaman, sepanjang waktu, melalui pikiran yang terbuka dan penerimaan diri. Pada penelitian lain juga dipaparkan bahwa terapi *mindfulness* efektif menurunkan kecemasan akademik pada mahasiswa (Fadilah dkk., 2025).

Selanjutnya, regulasi diri secara konseptual (Baumeister & Vohs, 2007) menekankan pada kemampuan seseorang dalam mengendalikan impuls dari berbagai situasi kehidupan. Hal ini relevan dengan fenomena kecemasan akademik, di mana individu dituntut untuk meregulasi respon emosionalnya terhadap tekanan akademik agar dapat berfungsi secara optimal, sehingga proses tersebut juga didukung oleh kesadaran penuh (*mindfulness*) terhadap momen saat ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa penggunaan variabel regulasi diri secara umum lebih selaras (*align*) dengan variabel

mindfulness yang juga bersifat menyeluruh, sehingga diharapkan dapat memberikan gambaran korelasi yang lebih kuat dan komprehensif dibandingkan hanya menggunakan pendekatan *self-regulated learning*.

Mindfulness dapat membantu mahasiswa mengatasi stress dan kecemasan akademik dari tugas akademik serta dapat meningkatkan fokus dan konsentrasi dalam studinya (Syafii dkk., 2024). *Mindfulness* sebagai kesadaran yang dilatih secara sengaja tanpa menghakimi pengalaman masa sekarang, terkait perasaan, pikiran, dan sensasi tubuh (Sujadi, 2022). Hal tersebut menjadi mekanisme untuk menurunkan atau mencegah seseorang mengalami kecemasan akademik. *Mindfulness* juga dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk mengatur emosi dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh, utama dalam bidang akademik mahasiswa (Breedvelt dkk., 2019).

Beberapa penelitian terdahulu menjelaskan terkait hubungan antara *mindfulness* dan kecemasan akademik, yaitu penelitian Sujadi (2022) memaparkan terkait pencegahan dan penanganan kecemasan akademik dapat dilakukan dengan mengoptimalkan layanan konseling di lembaga perguruan tinggi. Selain itu, kecemasan akademik dapat ditangani dengan meningkatkan resiliensi, *mindfulness*, dan *self-compassion*. Bordbar dkk (2024) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa seseorang yang mampu menerapkan *mindfulness* maka ia akan memiliki kemampuan adaptasi akademik sehingga dapat menurunkan kecemasan akademiknya. Sejalan dengan penelitian Jaismin dkk (2023) yang menunjukkan bahwa *Mindfulness Based Intervention* (MBI) atau intervensi berbasis kesadaran dapat meningkatkan kesejahteraan secara menyeluruh dan menurunkan tingkat kecemasan akademik. Hjeltnes dkk (2015) memaparkan bahwa program *Mindfulness*

Based Stress Reduction (MBSR) dapat menurunkan stress dan kecemasan akademik, meningkatkan fokus, dan pemahaman seseorang. Selain itu, meditasi *mindfulness* dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik pada siswa yang mengalami kesulitan membaca (Kotik & Was, 2024). Selanjutnya penelitian Abedi dkk (2023) menyampaikan bahwa melalui peningkatan *mindfulness* atau kesadaran maka seseorang adaptasi akademiknya meningkat sehingga kecemasan akademiknya menurun. Nawaz dkk (2021) juga menjelaskan bahwa semakin tinggi kemampuan *mindfulness* maka tingkat kecemasan akademik semakin rendah.

Selain itu, penelitian Cary dkk (2023) menjelaskan bahwa regulasi diri sebagai mediator hubungan antara *Mindfulness Based on Stress Reduction* (MBSR) dan kecemasan. Keterampilan regulasi diri dalam MBSR dapat mengurangi tingkat kecemasan mahasiswa. Selanjutnya penelitian Ambara dkk (2025) menyampaikan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan regulasi diri pada anak-anak.

Dalam penelitian ini, *mindfulness* dipahami sebagai konstruk psikologis yang bersifat disposisional, bukan sebagai suatu bentuk intervensi atau program pelatihan. *Mindfulness* sebagai konstruk psikologis merujuk pada kecenderungan individu untuk secara sadar memperhatikan pengalaman saat ini dengan sikap penerimaan dan tanpa penilaian (Kabat-Zinn, 2003). Brown dan Ryan (2003) menjelaskan bahwa *mindfulness* dapat dipandang sebagai karakteristik psikologis yang relatif stabil pada individu, yang tercermin dalam tingkat kesadaran dan perhatian terhadap pengalaman internal maupun eksternal dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini memfokuskan

mindfulness sebagai variabel psikologis yang dimiliki mahasiswa secara alami, tanpa melibatkan proses pelatihan atau intervensi *mindfulness* tertentu.

Pemilihan variabel regulasi diri dan *mindfulness* dalam penelitian ini didasarkan pada peran keduanya sebagai faktor protektif yang secara langsung berkaitan dengan pengelolaan kecemasan akademik. Berbeda dengan faktor lain seperti status sosial-ekonomi atau lingkungan sekolah yang sifatnya eksternal dan sulit dikendalikan, regulasi diri dan *mindfulness* merupakan keterampilan internal yang dapat dikembangkan melalui pelatihan, sehingga lebih relevan dan aplikatif untuk mengurangi kecemasan akademik dalam konteks mahasiswa akhir. Selanjutnya, pemilihan dua faktor internal dalam penelitian ini karena realitanya mahasiswa tidak dapat mengontrol lingkungan sehingga upaya yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan akademik, yaitu dengan melatih kemampuan regulasi diri dan *mindfulness*. Regulasi diri memungkinkan mahasiswa akhir untuk mengatur tujuan, strategi belajar, dan mengendalikan pikiran negatif sehingga mampu menghadapi tuntutan akademik dengan lebih terarah (Zimmerman, 2002). Sementara itu, *mindfulness* membantu seseorang untuk tetap hadir pada pengalaman saat ini dengan sikap menerima, sehingga menurunkan stres dan reaktivitas emosional berlebihan yang memicu kecemasan (Brown dkk., 2007). Berbeda dengan faktor lain seperti status sosial-ekonomi atau lingkungan sekolah yang sifatnya eksternal dan sulit dikendalikan, regulasi diri dan *mindfulness* merupakan keterampilan internal yang dapat dikembangkan melalui pelatihan, sehingga lebih relevan dan aplikatif untuk mengurangi kecemasan akademik mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dipaparkan di atas dapat diketahui

ternyata belum ada penelitian yang secara langsung meneliti terkait hubungan antara variabel regulasi diri, *mindfulness*, dan kecemasan akademik. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut terkait hubungan ketiga variabel tersebut. Di samping itu, penelitian terkait mahasiswa akhir yang mengalami kecemasan akademik menjadi hal yang penting dan perlu dilakukan mengingat adanya ekspektasi dan tekanan yang dialami mahasiswa yang semakin bertambah hari semakin banyak. Maka peneliti hendak meneliti ketiga variabel tersebut untuk mengetahui “Apakah ada hubungan antara regulasi diri dan *mindfulness* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir?”

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan penelitian yang ingin dicapai, yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara regulasi diri, *mindfulness*, dan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam memperkaya literatur ilmu pengetahuan, khususnya pada ranah psikologi pendidikan dan psikologi klinis utamanya terkait regulasi diri, *mindfulness*, dan kecemasan akademik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Semester Akhir

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa tingkat akhir mengenai peran regulasi diri dan *mindfulness* sebagai variabel psikologis yang berkaitan dengan kecemasan akademik. Melalui pemahaman terhadap kemampuan regulasi diri dalam mengelola tuntutan akademik serta *mindfulness* dalam meningkatkan kesadaran dan penerimaan terhadap pengalaman saat ini, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan sikap mawas diri dan strategi pengelolaan diri yang lebih adaptif, sehingga tingkat kecemasan akademik dapat diminimalkan.

b. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat sebagai dasar empiris bagi pihak universitas dalam merumuskan kebijakan serta merancang program layanan konseling yang berfokus pada kecemasan akademik mahasiswa. Temuan mengenai peran regulasi diri dan *mindfulness* dalam kaitannya dengan kecemasan akademik dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam pengembangan program pendampingan psikologis bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi referensi empiris bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam menelaah peran regulasi diri dan *mindfulness* sebagai variabel psikologis yang berkaitan dengan kecemasan akademik. Temuan dan kerangka

konseptual dalam penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan model penelitian lanjutan, baik dengan pendekatan korelasional maupun metode lain yang lebih eksploratif.



D. Keaslian Penelitian

Pada penelitian sebelumnya, kecemasan akademik telah diteliti dengan berbagai variabel yang berbeda. Dalam tabel di bawah ini terdapat 12 penelitian sebelumnya dianalisis untuk menemukan gap penelitian yang telah dilakukan, sehingga gap yang ditemukan dapat diatasi menggunakan teori, alat ukur, dan metode yang lebih tepat.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Ghattas, A. H. S., & El-Ashry, A. M. (2024).	Perceived academic anxiety and procrastination among emergency nursing students: the mediating role of cognitive emotion	Teori kecemasan akademik Pizzie & Kraemer (2019), teori prokastinasi akademik McCloskey dan Scielzo (2015), dan	Penelitian kuantitatif.	<i>Academic anxiety scale</i> , <i>academic procrastination scale</i> (APS), dan <i>cognitive emotion regulation questionnaire</i> (CERQ).	654 mahasiswa semester dua Fakultas keperawatan di Universitas Alexandria.	Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan kausal dan akibat yang kompleks antara kecemasan akademis dan penundaan. Mahasiswa keperawatan mungkin menggunakan penundaan akademis sebagai cara untuk mengatasinya. Oleh karena itu, mengurangi

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
		regulation.	Garnefski (2007)				kecemasan, mengoreksi perilaku maladaptif, dan meningkatkan strategi regulasi kognitif dan emosional adaptif dapat secara efektif mengurangi penundaan akademis.
2.	Elin Maulida Rahmawati, Ahman, Setiawati, Zeed Hamdy Rukman, dan Dina Dwi Rahayu (2024).	Academic Anxiety Among College Students Reviewed From Gender, Age, and Academic Year Perspective.	Teori Ottens.	Penelitian kuantitatif.	Skala kecemasan akademik yang digunakan, yaitu skala yang dikembangkan dengan mengacu pada konsep teoritis Ottens.	348 mahasiswa aktif BK FIP Universitas Pendidikan Indonesia angkatan 2019-2022.	Dapat disimpulkan bahwa kecenderungan mahasiswa mengalami kecemasan sedang, kecemasan perempuan lebih tinggi dibanding kecemasan laki-laki, mahasiswa yang berusia lebih tua cenderung kecemasannya paling tinggi, serta mahasiswa tingkat akhir kecemasan akademiknya lebih tinggi dibanding mahasiswa tahun pertama, kedua, dan ketiga.

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
3.	Wu, Y., Xie, F., & Jiang, R. (2022).	Academic Anxiety, Self-Regulated Learning Ability, and Self-Esteem in Chinese Candidates for College Entrance Examination During the COVID-19 Outbreak: A Survey Study.	Teori Xie MQ (2017), Fang P (2013), dan Rosenberg M. (1965).	Penelitian kuantitatif.	Academic Anxiety Scale (AAS) yang dikembangkan Xie Mingqiang pada tahun 2017, Self-Regulated Learning Ability Scale (SLAS) dikembangkan oleh Fang Ping pada tahun 2003, dan Self-Esteem Scale (SES) dikembangkan oleh Rosenberg (1965).	293 peserta ujian masuk perguruan tinggi dari dua sekolah menengah pertama di Tiongkok.	Kemampuan belajar siswa dalam ujian persiapan masuk perguruan tinggi menjadi mediasi antara kecemasan akademik dan harga diri. Kecemasan akademik yang rendah akan meningkatkan harga diri sehingga siswa akan meningkat rasa harga diri dan kemampuan belajar mandiri untuk persiapan ujian tersebut.

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
4.	Eko Sujadi (2022).	Mindfulness, Self-Compassion, Resilience, and Academic Anxiety among College Students: A Structural Equation Modeling Approach	Teori Cassady (2019), Baer dkk (2006), dan Neff (2003).	Penelitian kuantitatif.	Skala <i>Academic Anxiety Scale</i> yang dikembangkan oleh Cassady (2019).	344 mahasiswa di perguruan tinggi negeri di provinsi Jambi.	Hasil penelitian ini, yakni <i>mindfulness</i> dengan kecemasan akademik memiliki hubungan negatif bahwa <i>mindfulness</i> dapat menurunkan tingkat kecemasana akademik seseorang.
5.	Masoud Gholamali Lavasani, Elahe Hejazi, dan Javad Yazdani Varzaneh (2011).	The predicting model of math anxiety: the role of classroom goal structure, self-regulation and math self-efficacy	Teori Pintrich (1990), Midgley (2000), dan Bandura (2006).	Penelitian kuantitatif.	Skala <i>Patterns of Adaptive Learning Scales</i> (PALS), <i>Motivated Strategies for Learning Questionnaire</i> (MLSQ), <i>Math Anxiety Scale</i> (MAS),	436 siswa kelas 10 SMA.	Dapat disimpulkan bahwa pendekatan struktur kinerja memiliki efek positif pada regulasi diri dan efikasi matematika sehingga tingkat kecemasan matematika menurun. Sebaliknya struktur penghindaran kinerja memiliki efeknegatif pada regulasi diri dan efikasi matematika sehingga

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
					dan <i>Math Self-Efficacy</i> .		kecemasan matematika meningkat.
6.	Sara Nabavi (2025).	Predicting Exam Anxiety Based on Perfectionism and Academic Self-Regulation among High School Students in Sirjan	Teori Hewitt and Flett (1991), Friedman and Bendas-Jacob (1997), dan Aksan (2009).	Penelitian kuantitatif.	The Multidimensional Perfectionism Scale (MPS) and the Magno Academic Self-Regulation Questionnaire (2011).	200 siswa SMP di Sirjan, Iran.	Hasil penelitian ini, yaitu regulasi diri berkorelasi negatif dengan kecemasan. Hal tersebut artinya semakin tinggi kemampuan regulasi diri maka kecemasannya akan cenderung rendah. Sementara itu, semakin rendah regulasi diri maka kecemasannya cenderung tinggi.
7.	Helen Egan, Mark O'Hara, Amy Cook & Michail Mantzios (2021).	Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase	Teori Nett (2003), Bishop dkk (2006), dan Wang, Haertel, and Walberg (1994)	Penelitian kuantitatif.	Reciliency scale (2007), Five facet mindfulness questionnaire-short form (2011), Self-compassion scale (2003), Functions of	Sebanyak 206 mahasiswa S1 dari universitas di West Midlands, Inggris Raya.	Dapat disimpulkan bahwa kemampuan mindfulness terbukti efektif dalam meningkatkan kesehatan mental, kesejahteraan, serta kinerja akademik mahasiswa.

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
		academic performance.			self-criticizing/attacking scale (2004), Procrastination scale (1986), Consideration of future consequences scale (2012), dan Social comparison scale (1995).		
8.	Michail Mantzios, Helen Egan, Amy Cook, Jagjeet Jutley-Neilson & Mark O'Hara (2019).	Wellbeing and the NSS: the potential of mindfulness and self-compassion for an enhanced student experience.	Teori Campbell-Sills and Stein (2007), Bohlmeijer (2011), dan Neff (2003).	Penelitian kuantitatif.	Resiliency Scale (2007), Five Facet Mindfulness Questionnaire – Short Form (2011), Self-compassion scale (2003), Positive and Negative Affect Scales,	Sebanyak 202 mahasiswa dari universitas di West Midlands, Inggris Raya.	Hasil penelitian ini, yaitu <i>mindfulness</i> , resiliensi, dan NSS memiliki hubungan negatif dengan stress yang dialami mahasiswa. Hal tersebut artinya semakin tinggi kemampuan <i>mindfulness</i> , resiliensi, dan NSS maka stress yang dialami semakin rendah. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
					Perceived Stress Scale, dan Functions of Self-Criticizing/Attacking Scale (2004).		kemampuan <i>mindfulness</i> , resiliensi, dan NSS maka stress yang dialami semakin tinggi.
9.	Rahmawati, 2022.	Hubungan antara Regulasi Diri dengan Kecemasan pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Masa Pandemi Covid-19.	Teori Albert Bandura (2019) yang terdiri dari observasi diri, mengatur standar dan tujuan, reaksi diri, evaluasi diri dan refleksi diri.	Penelitian kuantitatif korelasional.	Skala kecemasan dan skala regulasi diri yang digunakan dalam penelitian ini berdasar pada teori Albert Bandura (2019).	999 mahasiswa semester akhir dari Fakultas Ilmu Pendidikan.	Hasil penelitian ini, yakni adanya hubungan antara kecemasan dan regulasi diri pada mahasiswa semester akhir Fakultas Ilmu Pendidikan.
10.	Triovano, K. A., & Khoirunnisa, R. N. (2021).	Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku	Teori Bandura (1986) dan	Penelitian kuantitatif korelasional.	Skala regulasi diri dan skala prokstinasi akademik.	155 siswa kelas XI di sekolah X.	Hasil penelitian ini adalah terdapat hubungan antara regulasi diri dan prokstinasi akademik.

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
		prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI.	teori Feist & Feist (2010).				
11.	Badri Bajaj A. dan Neerja Pande (2016).	Mediating role of resilience in the impact of <i>mindfulness</i> on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being.	Teori Connor & Davidson (2003), Brown & Ryan (2003), dan Diener dkk (1985).	Penelitian kuantitatif.	The Mindful Attention Awareness Scale (2003), Connor–Davidson Resilience Scale (2003), the Satisfaction with Life Scale (1985), dan Positive and Negative Affect Schedule (1988).	Sejumlah 327 mahasiswa di universitas di India.	Hasil penelitian ini, yaitu resiliensi memediasi <i>mindfulness</i> dan kesejahteraan hidup mahasiswa.
12.	Elnaz Abedi, Emad Yousefi, Leila	The effectiveness of mindfulness training on	Teori Abedi & Khademi (2017) dan Singh &	Penelitian eksperimen	Skala Sinha and Singh AISS high school student	40 siswa di kota Bushehr pada tahun	Hasil penelitian ini, yakni pelatihan <i>mindfulness</i> memiliki hubungan negatif dengan adaptasi akademik,

No	Nama dan Tahun	Judul	Grand Theory	Metode	Alat Ukur	Subjek Penelitian	Hasil Penelitian
	Khajepour & Soheila Jokar (2023).	academic adjustment, academic anxiety and academic hope of students.	Dodender (2015).		adjustment questionnaire (1993), Skala Academic Emotions Scale (AES) oleh Pekar, dkk (2022), dan pelatihan mindfulness.	ajaran 2022-2023.	kecemasan akademik, dan harapan akademik. Semakin meningkat kemampuan mindfulness maka adaptasi akademik dan harapan akademiknya meningkat, tapi kecemasan akademiknya justru akan menurun.

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat diketahui bahwa penelitian ini memiliki perbedaan dan persamaan dengan penelitian-penelitian terdahulu adalah sebagai berikut:

1. Keaslian Topik

Topik penelitian ini, yakni regulasi diri, *mindfulness*, dan kecemasan akademik. Topik ini memiliki persamaan dengan topik penelitian Tazkia & Purwandari (2024) yang menguji regulasi diri sebagai moderator religiusitas, dukungan sosial, dan kecemasan akademik. Berbeda halnya dengan penelitian (Wu dkk., 2022), Masnia dkk (2022), dan Listiara & Etiafani (2015), serta Marhan dkk (2023) yang meneliti terkait hubungan kemampuan *self-regulated learning* dan kecemasan akademik. Pada penelitian Nugraha dkk (2018), yaitu menguji hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan kecemasan akademik. Pada penelitian Sanitiara (2014) meneliti hubungan antara kecemasan akademik dengan regulasi diri dalam belajar.

Peneliti-peneliti yang meneliti hubungan *mindfulness* dengan kecemasan akademik di antaranya penelitian Sujadi (2022), yaitu menguji hubungan *mindfulness* dengan kecemasana akademik. Pada penelitian Kotik & Was (2024), yaitu menguji terkait meditasi *mindfulness* berhubungan dengan kecemasan akademik. Selanjutnya penelitian Abedi dkk (2023) yang menguji tentang hubungan pelatihan *mindfulness* dengan kecemasan akademik. Lalu, penelitian Jaismin dkk (2023) yang menguji hubungan antara *mindfulness* dan kecemasan akademik.

Berdasarkan pemaparan di atas, penelitian ini tidak memiliki kebaruan topik karena topik tersebut pernah diteliti.

2. Keaslian Teori

Penelitian ini menggunakan teori kecemasan akademik dari Cassady dkk (2019). Teori tersebut sudah dipakai peneliti-peneliti sebelumnya. Peneliti-peneliti tersebut di antaranya Pebriani dkk (2024), Sujadi & Bustami (2023), dan Imani & Rozi (2024). Adapun terkait variabel regulasi diri, penelitian ini akan merujuk pada teori regulasi diri dari Pichardo dkk (2014). Teori tersebut juga sudah digunakan peneliti-peneliti sebelumnya. Peneliti-peneliti tersebut di antaranya (Ginting & Yuniasanti, 2025), (Lubis & Nashori, 2024), dan Se'u dkk (2022). Teori *mindfulness* yang digunakan, yakni teori dari Feldman dkk (2007) Teori tersebut sudah dipakai peneliti-peneliti sebelumnya. Peneliti-peneliti tersebut di antaranya Ni'matuzahroh & Ummah (2023), Sutarto dkk (2022), dan Ulfah & Fourianalistyawati (2024).

Berdasarkan pemaparan tersebut diketahui bahwa penelitian ini menggunakan teori yang sama dengan penelitian-penelitian sebelumnya sehingga tidak ada kebaruan teori.

3. Keaslian Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berupa kuesioner. Peneliti mengadopsi skala kecemasan akademik, yaitu *Academic Anxiety Scale* (AAS) oleh Cassady dkk (2019), skala regulasi diri, yaitu *Self-Regulation*

Questionare milik Pichardo dkk (2014), dan menggunakan skala *mindfulness*, yaitu *Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS)* milik Feldman dkk (2007) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Sutarto dkk (2022).

Dapat disimpulkan bahwa dari segi alat ukur penelitian ini menggunakan alat ukur yang sudah ada, sehingga tidak ada kebaruan alat ukur.

4. Keaslian Subjek

Penelitian terkait kecemasan akademik dengan subjek mahasiswa akhir sudah banyak dilakukan, seperti pada penelitian Rahmawati (2022), penelitian Masnia dkk (2022), penelitian Hafsah & Ama (2024) serta penelitian Mugiarto dkk (2018). Meskipun penelitian ini menjadikan mahasiswa akhir sebagai subjek penelitian, tetapi penelitian ini tetap memiliki kebaruan penelitian dalam subjek penelitian, yaitu penelitian ini mengkhususkan subjek penelitian pada mahasiswa akhir yang berkuliah di perguruan tinggi di Sleman. Hal tersebut karena kabupaten Sleman sebagai pusat perguruan tinggi di provinsi D.I. Yogyakarta. Hal tersebut juga karena terdapat empat perguruan tinggi negeri dan cukup banyak perguruan tinggi swasta yang populer berada di kabupaten Sleman. Selanjutnya, data Badan Pusat Statistik Yogyakarta (2024) juga memaparkan bahwa Sleman sebagai wilayah dengan jumlah perguruan tinggi negeri dan swasta terbanyak kedua setelah kota Yogyakarta. Terdapat sebanyak 37 perguruan tinggi di Sleman yang terdiri dari tiga PTN (Perguruan Tinggi Negeri) dan 34 PTS

(Perguruan Tinggi Swasta). Selain itu, Sleman sebagai kabupaten dengan jumlah mahasiswa terbanyak dibanding kota atau kabupaten lain di provinsi D.I. Yogyakarta, yaitu sebanyak 256.208 mahasiswa dari PTN maupun PTS.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti lakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat korelasi antara regulasi diri dan *mindfulness* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir.
2. Secara parsial terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dengan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir.
3. Secara parsial terdapat korelasi negatif antara *mindfulness* dengan kecemasan akademik pada mahasiswa akhir.
4. Sumbangan efektif simultan regulasi diri dan *mindfulness* terhadap kecemasan akademik sebesar 33%. Selanjutnya variabel regulasi diri secara parsial dengan nilai *stand. Estimate*, yaitu sebesar -0.497. Sementara itu, variabel *mindfulness* secara parsial dengan nilai *stand. Estimate*, yaitu sebesar -0.125. Artinya, regulasi diri lebih kuat dalam memengaruhi kecemasan akademik pada mahasiswa akhir.
5. Tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan akademik berdasarkan jenis kelamin, usia, angkatan, dan status kerja.

B. Saran

Mengacu pada temuan penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti merumuskan beberapa rekomendasi sebagai berikut.

1. Bagi Responden Penelitian

Temuan ini memberikan bukti empiris terkait pentingnya memiliki kemampuan regulasi diri agar dapat bertahan menghadapi tekanan akademik di dunia perkuliahan dengan strategi yang efektif sehingga tidak mengalami kecemasan akademik. Kemampuan regulasi diri bisa dioptimalkan dengan seseorang proaktif dalam menghadapi kecemasan akademik. Selanjutnya, *mindfulness* juga sebagai kemampuan yang efektif dalam menurunkan kecemasan akademik. *Mindfulness* sebagai kondisi sadar dan berfokus pada momen saat ini tanpa kekhawatiran berlebih atas masa lalu dan masa depan. Hal tersebut tentu mendorong seseorang untuk berpikir, bersikap, dan bertindak pada momen saat ini. Ketika kecemasan akademik dapat dielaborasi dengan baik maka hal tersebut akan membantu penyelesaian masalah lebih efektif dan kemampuan regulasi diri serta *mindfulness* yang optimal dapat menurunkan tingkat kecemasan akademik yang dialami oleh seseorang.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Temuan ini memberikan bukti empiris terkait kemampuan regulasi diri dan *mindfulness* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, sebagai tempat belajar dan bertumbuh mahasiswa, disarankan agar perguruan tinggi dapat lebih memberikan perhatian terhadap kemampuan regulasi diri dan *mindfulness*, agar kecemasan akademik yang

dialami mahasiswa mampu diminimalisir dengan upaya memfasilitasi pengembangan program intervensi, seperti pelatihan mindfulness atau webinar seputar cara regulasi diri bagi mahasiswa. Selain itu, perguruan tinggi dapat mengupayakan untuk menciptakan iklim positif pada lingkungan belajar sehingga kondusif dengan langkah mengurangi beban akademik yang berlebihan pada mahasiswa.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan pengembangan model penelitian lanjutan dengan pendekatan korelasional maupun menggunakan metode penelitian lain, seperti metode eksperimen guna memberikan intervensi terhadap permasalahan kecemasan akademik pada mahasiswa. Kemudian, peneliti disarankan untuk memperluas variabel-variabel bebas yang memengaruhi kecemasan akademik, seperti efikasi diri (*self-efficacy*), resiliensi, *growth mindset*, dan dukungan sosial agar dapat memperkaya keilmuan. Lebih lanjut, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan teknik *random sampling*, guna meningkatkan generalisasi hasil penelitian.

Selanjutnya, penelitian ini dapat diperluas dengan melibatkan siswa dari berbagai tingkat pendidikan mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), hingga Sekolah Menengah Atas (SMA) serta Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) agar memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif terkait masalah pendidikan yang spesifik dalam setiap jenjang. Hal tersebut memungkinkan, peneliti selanjutnya untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran untuk mengatasi tekanan akademik atau tantangan yang

dialami oleh siswa pada setiap tingkat pendidikan. Kemudian, disarankan juga agar peneliti selanjutnya dapat menempatkan variabel *mindfulness* sebagai variabel moderasi. Dengan demikian, peneliti selanjutnya dapat mengungkap mekanisme yang lebih mendalam terkait hubungan antara *mindfulness* dengan kecemasan akademik.

Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas sebaran sampel dan meningkatkan keterlibatan responden dari perguruan tinggi swasta guna memperkuat validitas eksternal hasil penelitian. Hal tersebut karena keterlibatan responden dalam penelitian ini dengan persentase 38% (95 dari total 250 responden). Kemudian, disarankan jumlah responden dari setiap perguruan tinggi (PTN maupun PTS) seimbang agar dapat dilakukan generalisasi secara lebih luas.



DAFTAR PUSTAKA

- Abedi, E., Yousefi, E., Khajepour, L., & Jokar, S. (2023). The relationship between mindfulness and academic adjustment in students: Investigating the mediating role of academic hope emotion and academic anxiety. *Iranian Journal of Learning*, 6(21), 68–79.
- Agustiani, P., & Savira, S. I. (2022). Perbedaan kecemasan akademik ditinjau dari angkatan masuk pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian*, 9(3), 149–161.
- Agustiningsih, N. (2019). Gambaran stress akademik dan strategi koping pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250.
- Amalia, W., Abdilah, H., & Tarwati, K. (2023). Gambaran tingkat kecemasan mahasiswa tingkat akhir program studi pendidikan profesi ners. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(10), 3326–3337.
- Ambara, D. P., Septiari, N. K., Agung, I. G., Putu, A., Komang, N., & Rahayu, A. (2025). The impact of mindfulness training on anxiety and self-regulation among primary school children. *Mimbar Ilmu Journal*, 30(1), 1–9.
- Anderson, T. W., & Darling, D. A. (1954). A test of goodness of fit. *Journal of the American Statistical Association*, 48(268), 765–769.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American psychologist*, 55(5), 469-480.
- Azwar, S. (1994). Analisis Item. *Buletin Psikologi*, 2, 26-33.
- Azwar, S. (2022). Metode penelitian psikologi (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2022). Reabilitas dan validitas (4th ed.). Pustaka Pelajar.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*,

13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>

Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*(3), 329–342.

Bappeda DIY (Badan Perencanaan & Pembangunan Daerah Istimewa Yogyakarta). (2023). Jumlah peserta didik Daerah Istimewa Yogyakarta. Diakses pada tanggal 13 September 2025 dari (https://bappeda.jogjaprovo.go.id/dataku/data_dasar/cetak/482-jumlah-peserta-didik).

Baumeister, R. F. dan Vohs, K. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*1(1):115 - 128

Bordbar, S., Ahmadinejad, P., Bahmaei, J., & Yusefi, A. R. (2024). The impact of mindfulness on academic achievement of students with the mediating role of adaptability: a structural equation modeling approach. *BMC Medical Education, 24*(1).

Breedvelt, J. J. F., Amanvermez, Y., Harrer, M., Karyotaki, E., Gilbody, S., Bockting, C. L. H., Cuijpers, P., & Ebert, D. D. (2019). The effects of meditation, yoga, and mindfulness on depression, anxiety, and stress in tertiary education students: A meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry, 10*(APR), 1–15.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822–848.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness theoretical foundations and evidence for salutary effects. *Psychological Inquiry, 18*(4), 211–237.

Budiastuti, D, & Bandur, A. (2018). Validitas dan reliabilitas. Jakarta: Penerbit

Mitra Wacana Media.

- Bukit, E. br, & Widodo, Y. H. (2022). Tingkat kecemasan dalam menyusun skripsi pada mahasiswa perantau berdomisili di Yogyakarta. *Jurnal of Counseling and Personal Development*, 4(1), 44–49.
- Cassady, J. C. (2010). Anxiety in the Schools: Causes, consequences, and solutions for academic anxieties. *Handbook of Stress and Academic Anxiety: Psychological Processes and Interventions with Students and Teachers*, 13–30.
- Cassady, J. C., Pierson, E. E., & Starling, J. M. (2019). Predicting student depression with measures of general and academic anxieties. *Frontiers in Education*, 4(February), 1–9.
- Doll, H., & Carney, S. (2007). Statistical approaches to uncertainty: P values and confidence intervals unpacked. *Equine Veterinary Journal*, 39(3), 275–276.
- Dundas, I., Thorsheim, T., Hjeltnes, A., & Binder, P. E. (2016). Mindfulness based stress reduction for academic evaluation anxiety : A naturalistic longitudinal study. *Journal of College Student Psychotherapy*, 30(2), 114–131.
- El-sakka, S. M. F. (2016). Self-regulated strategy instruction for developing speaking proficiency and reducing speaking anxiety of Egyptian University Students. *Canadian Center of Science and Education*, 9(12), 22–33.
- Etiafani & Listiara, A. (2015). Self regulated learning dan kecemasan akademik pada siswa SMK. *Jurnal Empati*, 4(4), 144–149.
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353.
- Fachrozie, R., Sofia, L., & Ramadhani, A. (2021). Hubungan kontrol diri dengan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 509–518.
- Fadilah, F., Latifah, A, D. M., Arindari, D. R., Syafe'i, A., & Zuhana. (2025). Terapi mindfulness meditation terhadap tingkat kecemasan dalam menghadapi

- skripsi pada mahasiswa ilmu keperawatan tingkat akhir. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 10(1), 159–170.
- Farrasia, F., Safira, D., Hairul, S., Ramadhani, S. P., & Yulandari, Z. A. (2023). Tingkat kecemasan akademik pada siswa ditinjau dari perbedaan gender. *Educate : Journal Of Education and Learning*, 1(2), 49–57.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang. A.-G.(2004). Statistical power analyses using G*Power 3: To mechanism for correlation and regression analyses.
- Fauzy, A. (2019). Metode sampling. In *Molecules* (Vol.9, 1).
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177–190.
- Gestsdottir, S., & Lerner, R. M. (2008). Positive development in adolescence: The development and role of intentional self-regulation. *Human Development*, 51(3), 202–224.
- Ghattas, A. H. S., & El-Ashry, A. M. (2024). Perceived academic anxiety and procrastination among emergency nursing students: the mediating role of cognitive emotion regulation. *BMC Nursing*, 23(1).
- Ginting, S. B. A., & Yuniasanti, R. (2025). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku cyberloafing pada karyawan generasi Z. *Jurnal Intensi: Inetgrasi Riset Psikologi*, 3(1), 21–30.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 (9th ed.). Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron & Risnawita. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.
- Gustina, N. Z., Badri, I. A., & Putri, Y. D. (2023). Relationship between peer support with anxiety level of student in last term in Batam. *Jurnal Riset*

Kesehatan Nasional, 7(2), 150–155.

Hafsah, M. I., & Ama, R. G. T. (2024). Peran dukungan sosial keluarga dan optimisme terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Seminar Nasional Psikologi UMBY*, 703, 302–309.

Halfon, N., Lerner, C. B. F. R. M., & Faustman, E. M. (2018). Handbook of life course health development. In *Handbook of Life Course Health Development*.

Havighurst, R. J. (1972). *Developmental tasks and education* (3rd ed.). David McKay.

Hidayat, O., & Fourianalisyawati, E. (2017). Peranan mindfulness terhadap stres akademis pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikogenesis*, 5(1), 52–57.

Hjeltnes, A., Binder, P. E., Moltu, C., & Dundas, I. (2015). Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 10, 1–14.

Hooda, M., & Saini, A. (2017). Academic anxiety: An overview. *Educational Quest: An Int. J. of Education and Applied Social Science*, 8(3), 807–810.

Imani, P. K., & Rozi, F. (2024). Pengaruh self-regulated learning dan prokrastinasi akademik terhadap kecemasan akademik pada mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 10(2), 231–239.

Jaismin, Chukkali, S., Jain, A., & Peter, A. (2023). Effects of a mindfulness-based intervention on well-being among rural adolescents with academic anxiety. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 19(4), 385–393.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Dell Publishing.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156.

- Kabat-Zinn, J. (2005). Full catastrophe living using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: A Division of Random House Inc.
- Kayani, S., Kiyani, T., Kayani, S., Morris, T., Biasutti, M., & Wang, J. (2021). Physical activity and anxiety of Chinese university students: Mediation of self-system. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9).
- Khadijah, S., Dhanty, K. F., & Sambas, R. A. (2024). Gambaran tingkat stress akademik mahasiswa yang bekerja paruh waktu di universitas X. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3626–3633.
- Kim, Y., & Chen, H. T. (2016). Social media and online political participation: The mediating role of exposure to cross-cutting and like-minded perspectives. *Telematics and Informatics*, 33(2), 320-330.
- Kotik, J., & Was, C. A. (2024). Using mindfulness meditation to reduce academic anxiety in struggling readers. *Educational Research: Theory and Practice*, 35(1), 213–232.
- Kurniawan, R. (2016). Analisis regresi. Jakarta: Prenada Media.
- Lavasani, M. G., Hejazi, E., & Yazdani, J. (2011). The predicting model of math anxiety: The role of classroom goal structure, self-regulation and math self-efficacy. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 557–562.
- Listiara, A., & Etiafani. (2015a). Self regulated learning dan kecemasan akademik pada siswa SMK. *Jurnal Empati*, 4(4), 144–149.
- Lubis, S. N. J., & Nashori, F. (2024). Regulasi diri dan Fear Of Missing Out (FOMO) pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta*, 10(1), 1–12.
- Luthar, S. S., & Becker, B. E. (2002). Privileged but pressured? A study of affluent youth. *Child Development*, 73(5), 1593–1610
- Luthfiyyah, Q. S. (2023). Hubungan antara music-based mood regulation dengan academic anxiety level pada mahasiswa Fakultas Rumpun Ilmu Kesehatan

angkatan 2019 Universitas Padjadjaran. Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, 269–277.

- Machmudati, A., & Diana, R. R. (2017). Efektivitas pelatihan berpikir positif untuk menurunkan kecemasan mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(1), 107–127.
- Malay, M. N. (2022). Belajar mudah & praktis analisis data statistik dengan SPSS dan JASP. CV. Madani Jaya.
- Malfasari, E., Devita, Y., Erlin, F., & Filer, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir di Stikes Payung Negeri Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 9(1), 124.
- Manab, A., & Tahimu, M. R. (2022). Memahami regulasi diri. *Madika: Jurnal Politik Dan Governance*, 2(2), 47–56.
- Marhan, C., Abas, M., & Labaura, S. (2023). Hubungan antara kecemasan akademik dengan self-regulated learning siswa. *Jurnal Amal Pendidikan*, 4(1), 1–8.
- Martin, A. J., & Marsh, H. W. (2008). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46(1), 53–83.
- Masnia, Abas, M., & Pambudhi, Y. A. (2022). Kecemasan akademik dan self-regulated learning pada mahasiswa. *Jurnal Sublimapsi*, 3(3), 191–200.
- Mishra, P., Pandey, C. M., Singh, U., Gupta, A., Sahu, C., & Keshri, A. (2019). Descriptive statistics and normality tests for statistical data. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22(1), 67–72.
- Morosanova, V. I., & Fomina, T. G. (2017). Self-regulation as a Mediator in the Relationship between Anxiety and Academic Examination Performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 237(June 2016), 1066–1070.
- Mugiarso, H., Setyowani, N., & Tedra, L. B. (2018). Self-efficacy dan persistensi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi ditinjau dari kecemasan akademik. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 171.

- Mardelina, E., & Muhson, A. (2017). Mahasiswa bekerja dan dampaknya pada aktivitas belajar dan prestasi akademik. *Jurnal Economia*, 13(2), 201–209.
- Mulyana, A., Nurdin, F. S., D., & Nurfatwa, D. (2022). Prokrastinasi akademik, emotion focused coping, dan kecemasan pada mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 68–78.
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara regulasi Diri dan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir jurusan kesejahteraan sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 3(3), 163–177.
- Nabavi, S. (2025). Predicting exam anxiety based on perfectionism and academic self-regulation among high school students in Sirjan Sara Nabavi. *Iranian Evolutionary Educational Psychology Journal*, 7(1), 319–330.
- Nasution, L. H., & Rola, F. (2011). Hubungan kecemasan akademik dengan *academic self management* pada siswa SMA kelas X unggulan. Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara pdf.
- Navarro, D. & Foxcroft, D. (2025). Learning statistics with jamovi: A tutorial for beginners in statistical analysis. Cambridge, UK: Open Book Publishers, 2025
- Nawaz, D., Khizar, U., Aqdas, R., Shahzadi, M., & Iqbal, S. (2021). Impact of test anxiety and mindfulness on academic performance among university students. *PSYCHOLOGY AND EDUCATION*, 58(2), 10662–10673.
- Neff, K. (n.d.). *The mindful self-compassion workbook: Unlock your inner kindness for lasting emotional well-being*.
- Neff, K. & Germer, K. (2018). *The mindful self-compassion workbook: A proven way to accept yourself, build inner strength, and thrive*. New York: Guilford.
- Ni'matuzahroh, & Ummah, A. (2023). Mindfulness trait dan positive reappraisal coping pada orang tua yang memiliki anak autisme. *Indonesian Journal of Psychological Studies (IJPS)*, 1(1), 29–46.

- Nivenitha, P., & Nagalakshmi, K. (2016). Influence of test anxiety and mindfulness on academic performance among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 35–39.
- Nugraha, I., Nurhasanah, & Qurrata, A. (2018). Hubungan regulasi diri dan kecemasan akademik dengan hasil belajar geografi siswa kelas XI IPS SMA Negeri 4 Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 25–33.
- Oktaviani, S. S., Putri, S. M., & Mulyeni, S. (2025). Pentingnya menjaga kesehatan mental bagi mahasiswa untuk mencegah stigma bunuh diri (Studi pada mahasiswa Universitas Nasional Pasim). *Corona: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan Dan Kebidanan*, 3(1), 41–53.
- Pebriani, F., Ferry, D., & Qadariah, N. (2024). Analisis tingkat kecemasan akademik mahasiswa dalam memilih tugas akhir artikel ilmiah. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran IPA Indonesia*, 14(3), 77–86.
- Pekrun, R., Goetz, T., & Perry, R. (2005). Achievement emotions questionnaire (AEQ). User's manual. In *Unpublished manuscript, University of Munich, Munich* (Issue 2002).
- Perez-diaz, E., Diaz, R. A., Gabriel, E., & Sison, M. H. (2020). Working and Non-working Learners in Math: Basis for Utilizing Strategic Intervention Materials. *Preprints*, November. <https://doi.org/10.20944/preprints202011.0242.v1>
- Pichardo, C., Justicia, F., Fuente, J. De, Martínez-vicente, J. M., & Berbén, A. B. G. (2014). *Factor Structure of the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) at Spanish Universities*. 1–8.
- Pintrich, P. R., & Groot, E. V. De. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33–40.
- Pintrich, P. R. (2004). A conceptual framework for assessing motivation and self-regulated learning in college students. *Educational Psychology Review*, 16(4), 385–407.

- Prasetya, A. S., Dewi, A. R., Aprilia, R., & Bhakti, S. P. (2023). Mengatasi Kecemasan Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Menggunakan Story Telling Dan Terapi Musik. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, 11(2), 106–116.
- Priyanti, S. Y., Mardi, M., & Fauzi, A. (2021). Analisis kecemasan akademis melalui self efficacy dan dukungan sosial pada siswa SMK jurusan akuntansi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 758–769.
- Puspita, R. D., & Surhadianto. (2021). Regulasi diri belajar dan mindfulness: Dapatkah menjadi prediktor prokrastinasi akademik mahasiswa? *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–24.
- Putri, M. A. D., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2024). Kecemasan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir: Adakah peranan internal locus of control? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 394–402.
- Rachmat, K. A. F., Aziz, M. F., Innayah, S. F., & Rahmatullah, Y. (2025). Kecemasan akademik dalam perspektif mahasiswa muslim. *IHSANIKA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 3(2), 348–353.
- Rahmawati. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan kecemasan pada mahasiswa semester akhir fakultas Ilmu Pendidikan dalam masa pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 217–227.
- Rahmawati, E. M., Ahman, Setiawati, Rukman, Z. H., & Rahayu, D. D. (2024). Academic anxiety among college students reviewed from gender, age, and academic year perspective. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 603–618.
- Raju, P. M., & Asfaw, A. (2009). Recalled test anxiety in relation to achievement, in the context of general academic self-concept, study habits, parental involvement and socio-economic status among grade 6 ethiopian students. *Education 3-13*, 37(3), 269–285.
- Rehman, A. U. (2025). Predictors of academic anxiety among secondary school students. *Journal of Education, Society and Behavioural Science*, 38(1), 18–29.

- Rosmiati, R., Sriyanti, Y., & Munandar, A. (2022). Gambaran tingkat kecemasan dan persepsi mahasiswa dalam menghadapi tugas akhir di program studi S1 Keperawatan Stikes Muhammadiyah Ciamis. *Jurnal Kesehatan STIKes Muhammadiyah Ciamis*, 9(2), 26-33.
- Sanitiara, Nazriati, E., & Firdaus. (2014). Hubungan kecemasan akademis dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran Universitas Riau tahun 2013/2014. *JOM FK*, (1)2.
- Se'u, L. S. Y., Rahayu, M., & Mardi, N. (2022). Hubungan antara regulasi diri dengan fear of missing out pada remaja akhir pengguna media sosial di Kota Kupang. *Psikoborneo: Jurnal Imiah Psikologi*, 10(2), 445–454.
- Shandy, A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara kecemasan akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang akan melaksanakan perkuliahan tatap muka. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi Virus*, 9(2), 264–272.
- Sharf, R. S. (2012). Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases. 5th edition. *Linda Schreiber-Ganster*.
- Sharf, R. S. (2012). Theories of psychotherapy and counseling: Concepts and cases. 5th edition. *Linda Schreiber-Ganster*.
- Sharma, S. K. (2024). Gender and cognitive performance: A comparative study. *International Journal of Marketing and Human Resource Management (IJMHRM)*, 15(1), 38–48.
- Shih, H. (2019). Anxiety, self-regulatory strategies, self-efficacy, intended effort and academic achievement: A structural equation modeling approach. *International Education Studies*, 12(3), 24–35.
- Simbolon, A. M., Munthe, J. S., Daeli, M. S. I., Patrisia, I., & Sinaga, C. R. A. (2024). The relationship between gender, educational background, and learning environment with nursing student's anxiety. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 77(6), 2–4.
- Siswanto, & Aseta, P. (2021). Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi

- kecemasan mahasiswa dalam tugas akhir masa pandemi Covid-19. *Intan Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(1), 31–40.
- Sitorus, R., & Simbolon, I. (2023). Kajian tingkat kecemasan mahasiswa dalam menyusun tugas akhir berdasarkan visual analogue scales. *Nutrix Journal*, 7(2), 173.
- Stear, T., Gutiérrez Muñoz, C., Sullivan, A., & Lewis, G. (2023). The association between academic pressure and adolescent mental health problems: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 339(January), 302–317.
- Sujadi, E. (2022a). Mindfulness, self-compassion, resilience, and academic anxiety among college students: A structural equation modeling approach. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 18(2), 122–139.
- Sujadi, E. (2022b). *Mindfulness, self-compassion, Resilience, dan kecemasan akademik di kalangan mahasiswa : Sebuah model persamaan struktural mendekati*. 18, 122–139.
- Sujadi, E., & Bustami, Y. (2023). Pengaruh religiositas dan perfeksionisme terhadap kecemasan mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 4(1), 30–45.
- Sula, K., & Kristianingsih, S. A. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan kecemasan akademik terhadap ujian praktik pada mahasiswa UKSW. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 4523–4527.
- Susilo, T. E. P., & Eldawaty. (2021). Tingkat kecemasan mahasiswa dalam penyusunan skripsi di prodi Penjaskesrek fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Jurnal Consilia*, 4(2), 66–74.
- Sutarto, S., Warsah, I., Khotimah, K., Prastuti, E., & Morganna, R. (2022). Adaptation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale (CAMS-R) to Indonesian version and its validation: Muslim mothers-data driven. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(1), 40–55.
- Syafii, H., Purnomo, H., & Azhari, H. (2024). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) dalam mengurangi academic anxiety pada mahasiswa. *Jurnal Studi*

Islam Dan Kemuhammadiyah (JASIKA), 4(2), 162–177.

- Syuhadak, N. O., Hardjono, H., & Mardhiyah, Z. (2022). Harapan dan kecemasan akan masa depan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candrajiwa*, 7(2), 76-85.
- Tazkia, H., & Purwandari, E. (2024). Peran moderator regulasi diri: Religiusitas dan dukungan sosial dalam kecemasan akademik siswa. *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosiasal (JMPIS)*, 5(5), 1882–1889.
- Thohirudin, M., Herawati, & Santi. (2014). *Regulasi diri untuk menggapai prestasi akademik siswa*. 171–176.
- Triovano, K. A., & Khoirunnisa, R. N. (2021). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI. *Penelitian Psikologi*, 8(1), 201–211.
- Ulfah, U., & Fourianalistyawati, E. (2024). Peran trait mindfulness terhadap regulasi emosi pada remaja panti asuhan the role of trait mindfulness on emotional regulation in adolescent orphanage. *Majalah Sainstekes*, 11(2), 75–87.
- Van Dam, N. T., Earleywine, M., & Borders, A. (2010). Measuring mindfulness? An Item Response Theory analysis of the Mindful Attention Awareness Scale. *Personality and Individual Differences*, 49(7), 805–810.
- Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (Eds.). (2011). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Widiantoro, F. W. (2016). Deskripsi kesadaran faktor protektif dan faktor risiko dalam proses reintegrasi sosial pada narapidana perempuan. *Jurnal Psikologi*, 12(September), 88–99.
- Widigda, I. R. dan, & Setyaningrum, W. (2018). Kecemasan mahasiswa pendidikan matematika Universitas Riau Kepulauan dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 190–199.
- Wilianaza, L. N. (2023). Pengaruh Self Compassion terhadap kecemasan masa

depan pada mahasiswa tingkat akhir. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(2).

Willis, G. B. (1994). *Cognitive interviewing and questionnaire design: A training manual*. American: Research Triangle Institute.

Wu, Y., Xie, F., & Jiang, R. (2022). Academic anxiety, self-regulated learning ability, and self-esteem in Chinese candidates for college entrance examination during the COVID-19 outbreak: A survey study. *Psychology Research and Behavior Management*, 15(5), 2383–2390.

Zahra, T. S. A., & Puriani, R. A. (2025). Tingkat kecemasan dan stres mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi di prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Sriwijaya. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konselingutik: Bimbingan Dan Konseling*, 9(1), 91–102.

Zimmerman. (2002). *Becoming a self-regulated learner: Beliefs, techniques, and illusions*. *Routledge*, 5841(April), 65–70.

